

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-07 do dnia 2023-11-07

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	7 listopada 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3497,16 [kcal] Białko ogółem: 140,20 [g] Węglowodany ogółem: 402,55 [g] Tłuszcz: 130,57 [g] Sol: 4,93 [g] Błonnik: 43,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,46 [g] Cukry: 92,37 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy 80 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 874,80 [kcal] - 25,01% Białko ogół.: 41,41 [g] Węglowodany ogół.: 120,78 [g] Tłuszcz: 27,45 [g] Sól: 1,82 [g] Błonnik: 12,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,40 [g] Cukry: 38,69 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 6,23% Białko ogół.: 4,10 [g] Węglowodany ogół.: 38,40 [g] Tłuszcz: 5,50 [g] Sól: 0,37 [g] Błonnik: 0,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Cukry: 16,75 [g]	Składniki: Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Kotlet schabowy 120 [g] [Alergen: I, III,] Sos szpinakowy 80 [g] [Alergen: I, VII,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z kapusty czerwonej 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1576,87 [kcal] - 45,09% Białko ogół.: 64,62 [g] Węglowodany ogół.: 166,44 [g] Tłuszcz: 50,79 [g] Sól: 0,82 [g] Błonnik: 18,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,47 [g] Cukry: 27,05 [g]	Składniki: Pasta wieprzowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 827,49 [kcal] - 23,66% Białko ogół.: 30,07 [g] Węglowodany ogół.: 76,93 [g] Tłuszcz: 46,83 [g] Sól: 1,92 [g] Błonnik: 11,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,65 [g] Cukry: 9,88 [g]
2	7 listopada 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2797,47 [kcal] Białko ogółem: 123,35 [g] Węglowodany ogółem: 381,26 [g] Tłuszcz: 65,75 [g] Sol: 1,72 [g] Błonnik: 23,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,98 [g] Cukry: 91,17 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy 80 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 907,20 [kcal] - 32,43% Białko ogół.: 41,65 [g] Węglowodany ogół.: 127,50 [g] Tłuszcz: 27,09 [g] Sól: 0,52 [g] Błonnik: 4,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,15 [g] Cukry: 38,33 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,79% Białko ogół.: 4,10 [g] Węglowodany ogół.: 38,40 [g] Tłuszcz: 5,50 [g] Sól: 0,37 [g] Błonnik: 0,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Cukry: 16,75 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Bitka schabowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos szpinakowy. 80 [g] [Alergen: I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1065,41 [kcal] - 38,08% Białko ogół.: 52,75 [g] Węglowodany ogół.: 131,34 [g] Tłuszcz: 13,43 [g] Sól: 0,68 [g] Błonnik: 13,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,66 [g] Cukry: 26,60 [g]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 606,86 [kcal] - 21,69% Białko ogół.: 24,85 [g] Węglowodany ogół.: 84,02 [g] Tłuszcz: 19,73 [g] Sól: 0,15 [g] Błonnik: 4,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,23 [g] Cukry: 9,49 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-07 do dnia 2023-11-07

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	7 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2498,14 [kcal] Białko ogółem: 126,32 [g] Węglowodany ogółem: 367,51 [g] Tłuszcz: 38,37 [g] Sol: 1,69 [g] Błonnik: 28,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,49 [g] Cukry: 89,88 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 788,88 [kcal] - 31,58% Białko ogół.: 42,93 [g] Węglowodany ogół.: 130,06 [g] Tłuszcz: 12,10 [g] Sól: 0,51 [g] Błonnik: 4,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,59 [g] Cukry: 38,96 [g]	Składniki: Koktajl jaglany 150 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 113,80 [kcal] - 4,56% Białko ogół.: 5,50 [g] Węglowodany ogół.: 16,45 [g] Tłuszcz: 3,12 [g] Sól: 0,14 [g] Błonnik: 0,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,11 [g] Cukry: 13,83 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Bitka schabowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos szpinakowy. 80 [g] [Alergen: I,] 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.: 1045,60 [kcal] - 41,86% Białko ogół.: 52,99 [g] Węglowodany ogół.: 136,93 [g] Tłuszcz: 9,80 [g] Sól: 0,89 [g] Błonnik: 18,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,83 [g] Cukry: 27,59 [g]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 549,86 [kcal] - 22,01% Białko ogół.: 24,90 [g] Węglowodany ogół.: 84,07 [g] Tłuszcz: 13,35 [g] Sól: 0,15 [g] Błonnik: 4,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,96 [g] Cukry: 9,50 [g]
4	7 listopada 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2404,19 [kcal] Białko ogółem: 135,95 [g] Węglowodany ogółem: 255,34 [g] Tłuszcz: 66,78 [g] Sol: 5,19 [g] Błonnik: 34,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,47 [g] Cukry: 44,37 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 778,53 [kcal] - 32,38% Białko ogół.: 39,91 [g] Węglowodany ogół.: 98,92 [g] Tłuszcz: 26,84 [g] Sól: 1,79 [g] Błonnik: 11,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,35 [g] Cukry: 20,40 [g]	Składniki: Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 9,42% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Sól: 1,43 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Cukry: 4,95 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Bitka schabowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos szpinakowy. 80 [g] [Alergen: I,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Sałatka z kapusty czerwonej 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 836,67 [kcal] - 34,8% Białko ogół.: 48,93 [g] Węglowodany ogół.: 77,16 [g] Tłuszcz: 13,40 [g] Sól: 0,52 [g] Błonnik: 11,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,61 [g] Cukry: 12,16 [g]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 562,49 [kcal] - 23,4% Białko ogół.: 24,61 [g] Węglowodany ogół.: 74,31 [g] Tłuszcz: 20,09 [g] Sól: 1,45 [g] Błonnik: 12,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,48 [g] Cukry: 6,86 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-07 do dnia 2023-11-07

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	7 listopada 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2824,35 [kcal] Białko ogółem: 158,01 [g] Węglowodany ogółem: 337,95 [g] Tłuszcz: 71,42 [g] Sol: 1,76 [g] Błonnik: 19,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,30 [g] Cukry: 61,82 [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] - 32,02% 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: Koktajl jaglany 150 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 113,80 [kcal] - 4,03% Białko ogół.: 5,50 [g] Węglowodany ogół.: 16,45 [g] Tłuszcz: 3,12 [g] Sól: 0,14 [g] Błonnik: 0,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,11 [g] Cukry: 13,83 [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] - 37,98% 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] - 25,97% 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	7 listopada 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2365,89 [kcal] Białko ogółem: 125,83 [g] Węglowodany ogółem: 370,56 [g] Tłuszcz: 22,68 [g] Sol: 1,29 [g] Błonnik: 28,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,18 [g] Cukry: 88,99 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 712,68 [kcal] - 30,12% Białko ogół.: 42,08 [g] Węglowodany ogół.: 129,56 [g] Tłuszcz: 4,35 [g] Sól: 0,11 [g] Błonnik: 4,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,66 [g] Cukry: 38,16 [g]	Składniki: Koktajl jaglany 150 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 113,80 [kcal] - 4,81% Białko ogół.: 5,50 [g] Węglowodany ogół.: 16,45 [g] Tłuszcz: 3,12 [g] Sól: 0,14 [g] Błonnik: 0,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,11 [g] Cukry: 13,83 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Bitka schabowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos szpinakowy. 80 [g] [Alergen: I,] 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.: 1053,75 [kcal] - 44,54% Białko ogół.: 53,50 [g] Węglowodany ogół.: 140,63 [g] Tłuszcz: 8,86 [g] Sól: 0,89 [g] Błonnik: 18,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,61 [g] Cukry: 27,60 [g]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z cukinii b/tł. 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 485,66 [kcal] - 20,53% Białko ogół.: 24,75 [g] Węglowodany ogół.: 83,92 [g] Tłuszcz: 6,35 [g] Sól: 0,15 [g] Błonnik: 4,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,80 [g] Cukry: 9,40 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-07 do dnia 2023-11-07

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	7 listopada 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2893,47 [kcal] Białko ogółem: 133,70 [g] Węglowodany ogółem: 389,21 [g] Tłuszcz: 70,25 [g] Sol: 1,96 [g] Błonnik: 23,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,83 [g] Cukry: 97,47 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy 130 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 907,20 [kcal] - 31,35% Białko ogół.: 41,65 [g] Węglowodany ogół.: 127,50 [g] Tłuszcz: 27,09 [g] Sól: 0,52 [g] Błonnik: 4,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,15 [g] Cukry: 38,33 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,53% Białko ogół.: 4,10 [g] Węglowodany ogół.: 38,40 [g] Tłuszcz: 5,50 [g] Sól: 0,37 [g] Błonnik: 0,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Cukry: 16,75 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Bitka schabowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos szpinakowy. 80 [g] [Alergen: I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1065,41 [kcal] - 36,82% Białko ogół.: 52,75 [g] Węglowodany ogół.: 131,34 [g] Tłuszcz: 13,43 [g] Sól: 0,68 [g] Błonnik: 13,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,66 [g] Cukry: 26,60 [g]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,] Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kukurzyki z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 702,86 [kcal] - 24,29% Białko ogół.: 35,20 [g] Węglowodany ogół.: 91,97 [g] Tłuszcz: 24,23 [g] Sól: 0,39 [g] Błonnik: 4,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,08 [g] Cukry: 15,79 [g]
8	7 listopada 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2866,63 [kcal] Białko ogółem: 158,88 [g] Węglowodany ogółem: 345,62 [g] Tłuszcz: 72,38 [g] Sol: 1,76 [g] Błonnik: 20,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,37 [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] - 33,03% Białko ogół.: 41,96 [g] Węglowodany ogół.: 121,03 [g] Tłuszcz: 33,51 [g] Sól: 0,52 [g] Błonnik: 4,61 [g]	Składniki: Koktajl jaglany 150 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 113,80 [kcal] - 3,97% Białko ogół.: 5,50 [g] Węglowodany ogół.: 16,45 [g] Tłuszcz: 3,12 [g] Sól: 0,14 [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] - 37,42% 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] - 25,58% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Sól: 0,50 [g] Błonnik: 7,38 [g]

